

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Gerd Koorits

Enesehinnangu ja meisterlikkusest hoidumise eesmärkide roll noorsportlaste spordist
väljalangemisel. Longituuduuring.

Seminaritöö

Juhendaja: Aave Hannus

Läbiv pealkiri: enesehinnangu ja meisterlikkuse roll spordis

Tartu 2012

Kokkuvõte

Enesehinnangu ja meisterlikkusest hoidumise eesmärkide roll noorsportlaste spordist väljalangemisel. Longituuduuring.

Käesoleva seminaritöö näol on tegemist longituuduuringu jätkuga (Utsal, 2008; Rattas, 2012), mille eesmärgiks on uurida enesehinnangu, saavutuseesmärkide, tajutava juhendamise ja spordile pühendumise rolli noorsportlaste spordist väljalangemisel. Uurimuse valim koosneb 214-st 2007/2008 Tartu linnas regulaarselt sporditegevusel osalenud lapsest (vanuses 7-13 aastat, neist 147 x-poisid, 67 y-tüdrukud) kes on vastavalt nende spordiga seotuse tüübile 2012. aastal jaotatud kolme rühma: a) samal spordialal jätkajad ($n = 79$), b) spordiala vahetanud ($n = 77$) ning c) sporditegemisest loobunud ($n = 58$). Käesoleva seminaritöö raames on kogutud kordusandmed spordiala vahetanud lastelt ($n = 15$), samal spordialal jätkajate kordusandmed ($n = 55$) on kogutud Rattase poolt (2012) ning sporditegemisest loobunud laste kohta kordusandmed puuduvad.

Mõõtmisvahenditena on kasutatud Spordile Pühendumise Küsimustiku (eesti keeles Utsal, 2010; *The Sport Commitment Model*; Scanlan, Carpenter, Schmidt, & Keeler 1993), 2x2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustiku (eesti keeles Utsal, 2010; *2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport*; Wang, Biddler & Elliot 2007), Rosenbergi Enesehinnangu Skaala (eesti keeles Pulmann & Allik, 2000; *The Rosenberg Self-Esteem Scale*; Rosenberg 1965) ning Spordi Eestvedamise Küsimustiku eesti keelde adapteeritud versioone (eesti keeles Sirge, 2008; *Leadership Scale in Sport*, LSS; Challadurai & Saleh, 1980).

Tulemused näitasid, et madala enesehinnanguga lapsed on kõrgema meisterlikkusest hoidumise motivatsiooniga võrreldes keskmise või kõrge enesehinnanguga lastega. Samuti eristab sporditegemisest loobunud lapsi jätkajatest madala enesehinnangu ja kõrge meisterlikkusest hoidumise motivatsiooni kombinatsioon. Sellest tulenevalt võib arutleda, et madala enesehinnangu ning kõrge meisterlikkusest hoidumise motivatsioon võib ennustada sporditegevusest väljalangemist.

Abstract

"The Role of Self-Esteem and Mastery-Avoidance in Young Sport Participants Dropout. Longitudinal Study."

The present seminar paper is a longitudinal study (Utsal, 2008; Rattas, 2012) which aim is to analyze the role of self-esteem, achievement goals, perceived leadership, and sport commitment in young sport participants' dropout. Sample was formed of 212 participants aged 7 – 13 years (147 x- male, 67 y- female) The data selection has been categorized into three groups based on the subject's involvement in sports in 2012: a) those who are involved in the same activity ($n = 79$) b) those who have changed their activity ($n = 77$) and c) those who are no longer involved in any physical activity ($n = 58$). The repeated measurements of participants who have changed their activity ($n = 15$) was collected for this study, whereas the repeated measurements of those who are involved in the same activity has been collected by Rattas (2012) and repeated measurements of those who are no longer involved in any physical activity, have not been collected.

Participants completed The Sport Commitment Model (in Estonian Utsal, 2010; Scanlan, Carpenter, Schmidt, & Keeler 1993), 2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport (in Estonian Utsal, 2010; Wang, Biddler & Elliot 2007), the Rosenberg Self-Esteem Scale (in Estonian Pulmann & Allik, 2000; Rosenberg 1965) and Leadership Scale in Sport (in Estonian Sirge, 2008; Challadurai & Saleh, 1980). Estonian adaptations of all the previously mentioned tools/questionnaires were used for this research paper. The results indicated that children with low self-esteem have a higher mastery-avoidance goal comparing to those whose self-esteem is average or higher. It was found that the participants who have dropped out have lower self-esteem and higher mastery avoidance goal comparing to those who have continued.

SISSEJUHATUS

Kaasaegsed motivatsioonikäsitlused

Motivatsioon mängib olulist rolli nii laste sportlike harrastuste kujunemisel kui ka valitud tegevuse jätkusuutlikkuse tagamisel. Definitsioone motivatsiooni kohta on mitmeid, kuid üheks enimkasutatuks võib pidada Sage (1977) määratlust motivatsioonist kui sisemisest seisundist, mis algatab ja juhib käitumist, määratledes ära selle suuna, intensiivsuse ja püsivuse. Spordipsühholoogias enim rakendust leidvateks motivatsiooniteooriateks võib aga pidada Deci ja Ryani (1985) motivatsiooni enesemääratlusteooriat (*self-determination theory*), Vallerandi (1997) sisemise ning välimise motivatsiooni hierarhilist mudelit (*hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*) ning Nicholli (1989) saavutuseesmärgiteooriat (*achievement goal theory*).

Enesemääratlusteooria

Enesemääratlusteooria põhifookuseks on indiviidi käitumise määratlus lähtuvalt sisemisest ja välistest põhjustest, mistõttu eristatakse psühholoogias üldiselt kaht liiki motivatsiooni – sisemist ning välist motivatsiooni. Siinkohal tuleb tähele panna, et eksisteerib ka kolmas liik – amotivatsioon. Seega on motivatsiooniprotsessi täielikuks mõistmiseks vaja rääkida sisemisest motivatsioonist, välisest motivatsioonist ning amotivatsioonist (Deci & Ryan, 1985, 2000; Vallerand 1997, 2001). Sisemise motivatsiooni puhul on individ hõivatud tegevusega selle sisu pärast, olles kannustatud saadavast naudingust ilma välise sunduseta. Välise motivatsiooni puhul tegutseb inimene tegevuse võimalikest tagajärgedest ning hüvedest lähtudes (materiaalne tasu, vanemate sundlus jne). Amotivatsiooni võib iseloomustada kui motivatsiooni puudumist tegevuses osalemiseks. Mainitud kolm liiki asuvad nn. enesemääratlemise kontiiniumil, kus sisemine motivatsioon omab kõrgeimat enesemääratlemise taset, väline motivatsioon madalamat taset. Laste spordiharrastuse seisukohast võib siinkohal tuua paralleeli, kus sisemiselt motiveeritud laps osaleb treeningutel naudingust spordiala vastu, väliselt motiveeritud laps aga näiteks soovist teha vanematele heameelt. Amotiveeritud lapse puhul ei esine aga kumbagi ning võib eeldada, et sellisel juhul loobub ta ka üsna pea spordialaga tegelemisest.

Sisemise ja välise motivatsiooni hierarhiline mudel

Vallerandi (1997) sisemise ning välise motivatsiooni hierarhilise mudelit võib pidada Deci ja Ryani enesemääratlusteooria täienduseks. Vallerand leidis, et nii välise motivatsiooni,

sisemise motivatsiooni kui ka amotivatsiooni eeldusi ja tagajärgi on võimalik käsitleda kolmel tasemel: globaalsel, kontekstuaalsel ning situatiivsel. Globaalse taseme motivatsioon eristab käituja üldist motivatsiooni orientatsiooni ning kalduvust käituda ajendatuna kas sisemisest või välisest motivatsioonist lähtuvalt. Motivatsiooni kontekstuaalne tase väljendab aga indiviidi motivatsioonilist orientatsiooni lähtudes spetsiifilisest tegevusest (nt jalgpallimäng). Kolmandana, motivatsiooni situatiivsel tasemel arvestatakse inimese motivatsiooni konkreetse tegevuse suhtes konkreetsel ajahetkel (nt konkreetsel treeningul). Vallerandi (1997, 2007) hinnangul on antud diferentseerimise tulemusena võimalik paremini mõista indiviidi motivatsioonilisi protsesse ning sellest tulenevalt on sportlaste ja õpilaste juhendajatel võimalik kasutada juhendatavate motiveerimisel efektiivsemaid võtteid. Näitena võib siikohal välja tuua treeningutel motivatsioonipuudust ülesse näidanud lapse. Motivatsioonipuuduse põhjuseks võib olla nii treeningute üksluisus, põhjustades lapses igavust või hoopis huvi puudumine spordiala vastu. Kui esimene viitab situatiivsele tasemele, siis teine aga kontekstilisele. Sellest tulenevalt on võimalik treeneril kohandada oma käitumist vastavalt olukorrale, muutes kas treeningud mitmekülgsemaks ning lapsele huvitavamaks või pidada lapsega maha sügavam vestlus jõudmaks jälile, miks ta ei ole sporditegemisest huvitatud.

Saavutuseesmärgiteooria

Kolmandat, saavutuseesmärgi teooriat (Nicholls, 1989) võib käesolevat uurimist arvestades pidada kõige tähtsamaks. Saavutuseesmärgi teooria põhiülesandeks on mõista, kuidas määratlevad isikud enda eesmärgid saavutuskeskkonnas. Sellisest indiviidipoolsest määratlusest tuleneb see, mida inimene peab eduks või mida ebaeduks. Nimelt ei ole Maehri ja Nichollsi (1980) hinnangul edu või ebaedu konkreetsed tulemused, vaid eelkõige indiviidi enese taju ja tõlgendus eesmärgi saavutamisest või saavutamatuses. Sellisel juhul võib mõni indiviid pidada eduks positiivset arengut võrrelduna eelmise soorituskorraga, teine isik aga võib isegi rekordipüstituse korral, kuid saavutades kehva koha võistlustel, pidada sooritust ebaedukaks. Sellest tulenevalt eristatakse saavutuskeskkonnas võimekusele orienteeritud motivatsiooni ning ülesandele orienteeritud motivatsiooni. Indiviidil, kellel on domineerivam võimekusele orienteeritud motivatsioon on eelkõige ajendatud tegutsema eesmärgist näidata enese üleolekut. Teisalt isik, kellel on prevaleeriv ülesandele orienteeritud motivatsioon, tegutseb eesmärgiga areneda, lahendada püstitatud probleem ja saavutada hea tulemus lähtudes isiklikust võimekusest, pidamata tähtsaks enese üleoleku demonstreerimist. Spordipsühholoogias on võimekusele orienteeritud motivatsioon teisendatud ego-

orientatsiooniks ning ülesandele orienteeritud motivatsioon ülesande-orientatsiooniks. Nicholls (1989) hinnangul tugineb egole ja ülesandele orienteeritus indiviidi tõlgendusele enese kompetentsusest ning võimekusest. Ülesandele orienteeritud isik peab edu võtmeks pingutust, ehk mida suuremal määral pingutatakse, seda võimekamana ennast tuntakse. Tähtsaimaks on enese areng lähtudes varasematest tulemustest ning püstitatud eesmärkidest. Sellest tulenevalt tuntakse ka tegevusest suuremat naudingut. Egole orienteeritud isik peab edu valemiks aga võimekust ning eesmärgiks on võimalikult vähese pingutusega saavutada võimalikult hea tulemus. Isiku jaoks, kes on egole orienteeritud, võib tähendada eesmärgi saavutamine suure pingutuse abil hoopis ebaedu ning annab märku, justkui ei oleks ta piisavalt võimekas. Samuti hindab Egole orienteeritud inimene enese edu lähtudes teiste (nt konkurentide) sooritusest.

Eelnevast arutelust tulenevalt võib tekkida kausaalne järeldus, mille kohaselt on ülesandele orienteeritusel positiivsed ning egole-orienteeritusel negatiivsed tunnused. Selline on olnud ka üldlevinud arvamus minevikus. Hilisemates uurimustes on aga leitud, et tegelikult ei saa neid võtta kui vastandlikke poolusi. Nimelt on Le Bars, Gernigon ja Ninot (2008) leidnud, et indiviidil võib olla nii kõrge ülesandele orienteeritus kui ka kõrge egole-orienteeritus. Selline kombinatsioon andvat võistlusspordis isegi teatava eelise. Samal ajal on aga oluline, et ülesandele orienteeritus on esmatähtis – soodus on antud kombinatsiooni mõju ainult juhul, kui inimene eelkõige ülesandele orienteeritud.

2x2 saavutusmotivatsioon

Lisaks eelpool mainitud jaotusele eksisteerib saavutusmotivatsioonis ka teine mõõde ning selleks on lähenemine ja hoidumine. Lähenemise puhul on tegemist positiivse tunnuse ning positiivsete tulemuste poole püüdlemisega. Hoidumise näol on aga tegemist eelkõige negatiivse tunnuse ning ebaõnnestumise vältimisega (Elliot, 1997). Nimetatud kaks mõõdet (meisterlikkuse-soorituse ning lähenemise-hoidumise) moodustavad 2x2 saavutuseesmärgi teooria. Sellise teooria abil on võimalik iseloomustada indiviidi keskendumist edu saavutamisele või hoopis ebaedu vältimisele arvestades ka orienteeritust meisterlikkusele ja enese individuaalsele arengule või sooritusele ning enda suhestumisele teistega. Siinkohal sobivad järgmised näited iga 2x2 saavutusmotivatsiooni komponendi kohta: meisterlikkusele lähenemine – suunitlus eelkõige enesele ja ülesandele („Mu eesmärgiks ja sooviks on õppida antud tunnis nii palju kui võimalik“); meisterlikkusest hoidumine – keskendumine eelkõige ülesandele ja enese suutmatusele („Ma olen tihti mures, et ma ei pruugi saavutada seda, mis selles tunnis võimalik“); sooritusele lähenemine – keskendumine normatiivsele

kompetentsusele („Peaasi, et ma teeksin paremini kui teised“); sooritusest hoidumine – keskendumine normatiivse ebakompetentsuse vältimisele („Peamine on, et ma ei teeks halbu sooritusi“) (Wang, Biddle, & Elliot, 2007).

2x2 saavutusmotivatsiooni käsitlevates uuringutes on leitud positiivne seos meisterlikkusele lähenemise ja sooritusele lähenemise eesmärkide vahel. Nimelt on mõlema antud eesmärgi põhiline konseptsioon/eesmärk saada paremaks, kuigi “parema” definitsioon on erinev. Samal ajal soorituse vältimise eesmärgi tingimustes harjutavad õpilased aga oluliselt vähem kui meisterlikkusele lähenemise korral, soovides justkui harjutusi mitte tehes vältida olukorda, kus paljastub nende oskamatus (Ntoumanis, Thogersen-Ntoumani & Smith, 2009)

Treeneri käitumine

Peale lapse enda psühholoogiliste omaduste, füüsilise võimekuse ning spordiala kättesaadavuse omab suurt rolli lapse spordis osalemises või osalemisest loobumises ka tajutud treenerikäitumine. Vallerand ja Loiser (1999) ongi vastavalt treeneripoolse käitumise suunitlusele eristanud kaks treeneritüüpi – autokraatlik ning demokraatlik treener.

Autokraatliku treeneri käitumis- ning treenimisstiili iseloomustab kindel juhtimine, suur kontroll ning oma arvamuse resoluutsus. Sellise stiili ühe tulemusena võib väheneda lapse – õpilase – sisemine motivatsioon ning see võib omakorda avalduda lapse spordist loobumises. Samuti võib antud stiil pärssida õpilase vaba mõtlemise arengut ning kujundada orienteeritust välisele motivatsioonile. Cumming, Smith ja Smoll (2006) on leidnud, et autokraatliku stiiliga treenerid ignoreerivad tehtud vigu, kasutavad treenginute läbiviimisel sageli karistusi ning on üleüldiselt liigselt kontrollivad, andmata piisavalt konstruktiivset ning positiivset tagasisidet. Lisaks välisele motivatsioonile suundumuse tekitab taoline stiil ka egole orienteeritust, mis on spordist väljalangemise riskiteguriks (Amorose & Anderson-Butcher, 2007). Demokraatlikku treenerit iseloomustab aga avatus ning vastastikkune dialoog treeneri ja õpilase vahel. Selline treener toetab treenija otsustusvabadust kaasates õpilase otsustusprotsessi ning suunates õpilasi pigem ülesandele orienteeruma.

Treeneri käitumine on oluline ka juhendavate psühholoogiliste vajaduste rahuldamisel, mis omakorda mõjutavad otseselt sportlase motivatsioonilist orientatsiooni. Amarose ja Anderson-Butcher (2007) on leidnud, et kujundamaks sportlase positiivset motivatsioonilist orientatsiooni on tähtis rahuldada eelkõige kolme vajadust, milleks on tajutud kompetentsus, tajutud autonoomia ning tajutud seotus. Laste tajutud kompetentsust on uurinud Jakobs jt

(2002), kes leidsid, et poisid hindavad oma sportlikku kompetentsust oluliselt kõrgemalt ning reaalsusega tekib kooskõla alles 10 klassiks. Samal ajal tüdrukud hindavad oma võimeid realistlikumalt ning erinevalt poistest hindavad neid pigem väiksemaks. Samuti leiti, et kuni 4. klassini areneb poiste ja tüdrukute tajutud kompetentsus peaaegu paralleelselt, alates aga 5. klassist hakkavad tüdrukud üha vähem oma reaalseid võimeid tajuma.

Lisaks positiivse motivatsioonilise orientatsiooni kujundamisele on treeneritöös tähtsaks aspektis ka treeneri-treenitava omavahelise suhtluse määratlemine ning selle selgitamine treenitavatele. Sageli lapsed lihtsalt ei taju, et treeneri nõudlikkus ei tähenda pahatahtlikkust, samamoodi nagu sõbralikkus ei tähenda, et treener oleks sõber (Molinero jt 2006).

Enesehinnang

Tähtis psühholoogiline aspekt lapse spordiga seotuse ning väljalangemise koha pealt on ka lapse enesehinnang. Hewitt (2009) on enesehinnangut defineerinud kui indiviidi üldist hinnangut oma väärtuslikkusele. Positiivne enesehinnang on seotud inimese psühholoogilise heaolutundega ning üheks enesehinnangu tõstmise viisiks on ka spordiga tegelemine. Kui spordist saadud positiivsed emotsioonid ning kogemused suurendavad indiviidi enesega rahulolu ning väärtuslikkust enda silmis, siis negatiivsete kogemuste ja emotsioonide saamine alandab lapse enesehinnangut, mille tulemusena võidakse loobuda treeningutel osalemisest (Shaffer & Wittes, 2006). Enesehinnangu, saavutuseesmärgi ning motivatsiooni mõju on uurinud Hein & Hagger (2007), kes leidsid, et tegeledes spordialaga, mis on meeldiv, sisemiselt motiveeriv, suunatud ülesande täitmisele ning on lapsele jõukohane, tõuseb lapse enesehinnang ning väheneb spordist väljalangemine.

Võrreldes sportlasi ja mittesportlasi ning nende endi enesehinnangut sotsiaalse toimetuleku suhtes leidsid March jt (1995), et sportlastel on antud hinnang kõrgem. Leiti ka, et mees- ja naissportlaste võrdluses on meeste enesehinnang kõrgem. Samas leiti, et kuigi sotsiaalne enesehinnang on kõrgem sportlaste, siis akadeemilise ja emotsionaalse enesehinnangu võrdluses tavainimestega erinevuse ei leitud.

Varasemad uurimused

Käesoleva töö eesmärk on uurida neid psühholoogilisi riskitegureid, mis võiks ennustada lapse loobumist treeningutel osalemisest. Nende leidmiseks jätkan regulaarselt treeningutel osalenud/osalevate Tartu laste longituuduuringut, mille põhjal on kirjutatud ka

kaks magistritööd (Utsal, 2010; Rattas 2012). Utsal (2010) on esimeste uuringus kogutud andmete põhjal leidnud, et spordile pühendumine on positiivselt seotud meisterlikkusele lähenemise motivatsiooniga ja treeneri tajutava eestvedamiskäitumise enamike komponentidega, s.t tajutava juhendamise määra, demokraatliku käitumise ning sotsiaalse toetuse ja positiivse tagasiside kogemisega. Samuti leidis Utsal, et 7-10-aastased madala enesehinnanguga lapsed on madalama meisterlikkusele lähenemise motivatsiooniga ja spordile pühendumisega, kogedes treeningutel vähem naudingut ning tajudes enam autokraatlikku eestvedamiskäitumist võrreldes kõrge enesehinnanguga eakaaslastega.

Utsali poolt analüüsitud valimis on tehtud ka kordusuuring (Rattas, 2012) selgitamaks välja motivatsiooniliste tunnuste ennustavat mõju spordist väljalangemisel 4 aasta jooksul (esmased andmed kogutud 2007/2008) ning kontrollimaks esmakordse mõõtmise tulemuse alusel püstitatud hüpoteesi, et madala enesehinnang 7-10 eluaastatel suurendab spordist väljalangemise tõenäosust võrreldes keskmise ning kõrge enesehinnanguga. Samuti hinnati kordusuuringus tajutud treenerikäitumise komponentide ning spordile pühendumise ennustavat mõju. Selle jaoks viis Rattas läbi korduvküsitluse nende laste seas, kes jätkavad võrreldes 4 aasta taguse ajaga samal spordialal. Rattas võrdles samal spordialal jätkajate või spordiala vahetanute kordusuuringus saadud andmeid spordist väljalangenute algandmetega ning avastas, et ei ilmne süstemaatilist väljalangemist ennustavat psühholoogilist mustrit. Sellist tulemust võib pidada ootamatuks, sest erinevate uuringute andmed viitavad justkui sellele, et motivatsioonilised tegurid võiksid seletada spordist väljalangemist (Ryan, Deci, 2000). Samas avastas Rattas, et väljalangemise andmete alusel on võimalik post hoc kirjeldada motivatsioonilisi aspekte, mille poolest väljalangejad jätkajatest erinevad. Nimelt ilmnis enesehinnangu ja 2x2 saavutusmotivatsiooni tunnuste osas oluline koosmõju madala enesehinnangu ning meisterlikkusest hoidumise vahel. See leid tähendas, et väljalangenud on suurema tõenäosusega need, kellel on madalam enesehinnang ning kõrge meisterlikkusest hoidumise motivatsioon. Teisisõnu, lapsed, kes on endast võrdlemisi kehval arvamusel ning kes muretsevad, et ei saa treeningutel hakkama, loobuvad suurema tõenäosusega spordiga tegelemast. Samuti avastas Rattas olulise muutuse tajutud autokraatliku käitumise kogemise sageduses ning sotsiaalsete kontrollijate intensiivsuses lastel, kes jätkavad samal spordialal. Kuna Rattas viis kordusuuringu läbi ainult nende laste seas, kes olid jätkanud samal spordialal, siis on käesoleva töö eesmärgiks hinnata ning analüüsida spordiala vahetanud laste psühholoogilisi tunnuseid ja nende võimalikke interaktsioone. Selle eesmärgiga küsitlesin 15 last, kes võrreldes 2007/2008 aastaga on vahetanud spordiala.

Eesmärgid:

- * Võrrelda spordiala vahetanud noorsportlaste psühholoogilisi tunnuseid nende noorsportlastega, kes on 4 aasta jooksul püsinud valitud spordiala juures.
- * Võrrelda spordiala vahetanud noorsportlaste psühholoogilisi tunnuseid nende noorsportlastega, kes on sporditegemisest loobunud.
- * Hinnata spordiala vahetanud noorsportlaste psühholoogiliste tunnuste muutusi 4 aasta jooksul.

METOODIKA

Valim

Käesoleva kordusuurimuse valim koosneb 214 Tartu linnas 2007/2008 aastal spordiga tegelenud lapsest. Neist 147 olid poisid ja 67 tüdrukud vanuses 7 – 13 aastat. Esialgse valimi moodustamise metoodikat on kirjeldatud Utsali magistritöös (2010). Utsali valimi põhjal on viidud läbi ka kordusuuring (Rattas 2012), kus koguti kordusandmeid laste kohta, kes võrrelduna 2007/2008 on jäänud sama spordiala juurde samas treeningugrupis.

Käesoleva töö jaoks koguti andmeid juurde, kordusuurides lapsi, kes on vahetanud spordiala. Sellest tulenevalt on vaatlusalused jagatud kolme gruppi vastavalt nende seotusele spordis: samal spordialal jätkajad ($n = 79$), spordiala vahetanud ($n = 77$) ning sporditegemisest loobunud ($n = 58$). Samal spordialal jätkajate grupis on olemas ka kordusandmed 55 lapse kohta (Rattas 2012) ning käesolevalt kogusin 15 lapse kordusandmed, kes on vahetanud spordiala võrreldes 2007/2008 taguse ajaga. Sporditegemisest loobunud laste kohta kordusandmed käesolevalt puuduvad. Informatsioon laste spordiga seotuse kohta 2012. aastal on saadud Tartu Linna sporditeenistusest laste eest spordiklubidele makstavate pearahade alusel. Täpsem metoodika kirjeldatud Rattase kordusuuringus. Vastavalt enesehinnangule on lapsed jagatud ka kolme gruppi: madala, keskmise ja kõrge enesehinnanguga laste grupp. Selline jaotus tuleneb enesehinnangu mõõdiku eestindaja Helle Pulmani (2000) soovituselt.

Mõõtmisvahendid

Uurimuses kasutatakse 4 küsimustikku:

1. Spordile pühendumise küsimustik (eesti keeles Utsal, 2010; *The Sport Commitment Model*; Scanlan, Carpenter, Schmidt, & Keeler 1993). Küsimustik koosneb 19 väitest, mis moodustavad 5 alaskaalat: Spordile pühendumine (soov ja otsusekindlus jätkata spordiga tegelemist), Nautimine (positiivsete emotsionaalsete kogemuste saamine sportlikust tegevusest), Isiklik investeering (isiklikud ressursid, mis on spordiga tegelemise nimel kasutatud ning mida ei ole võimalik tegevuse lõpetamisel taastada) Sotsiaalsed kontrollijad (sotsiaalsed normid ja ootused, mis tekitavad kohustust sporditegevuse jätkamiseks), Võimalused (võimalused, mis sporditegevuse tulemusel tekivad).

Väiteid hinnati 5-pallisel skaalal: 1 – mitte üldse, 2 – vähe, 3 – mõningal määral, 4 – palju, 5 – väga palju. Alaskaala keskmise skoori leidmiseks liideti kõikide väidete hinnangud ja jagati alaskaala väidete arvuga.

2. 2x2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustiku (eesti keeles Utsal, 2010; *2x2 Achievement Goals Questionnaire of Sport*; Wang, Biddler & Elliot 2007). Küsimustik koosneb 12 väitest, mis moodustavad 4 alaskaalat: Meisterlikkusele lähenemine, Meisterlikkusest hoidumine, Sooritusele lähenemine, Sooritusest hoidumine. Väiteid hinnati 5-pallisel skaalal: 1 – mitte üldse minu moodi kuni 5 – täiesti minu moodi. Alaskaala keskmise skoori leidmiseks liideti kõikide väidete hinnangud ja jagati alaskaala väidete arvuga.

3. Rosenbergi Enesehinnangu Skaala (eesti keeles Pulmann & Allik, 2000; *The Rosenberg Self-Essem Scale*; Rosenberg 1965). Küsimustik koosneb 10 väitest. Väiteid hinnati 3-pallisel skaalal: 1 – jah/nõus; 2 – mõnikord; 3 – ei/ei ole nõus.

4. Spordi Eestvedamise Küsimustik (eesti keeles SEK, Sirge, 2008; *Leadership Scale in Sport*, LSS; Challadurai & Saleh, 1980). Küsimustik koosneb viiest alaskaalast, millest kaks mõõdavad treeneri otsuse tegemise stiili (demokraatlik või autokraatlik), kaks mõõdavad treeneri motiveerimise tendentse (sotsiaalne toetus ja positiivne tagasiside) ning üks mõõdab treeningukäitumist (õpetamine ja juhendamine).

Andmete analüüs

Andmete analüüsimisel on kasutatud STATISTICA 8.0 ning IBM SPSS Statistics 20.0. Gruppide keskmiste väärtuste erinevuste hindamisel on kasutatud Student T testi, ühe-ja mitmefaktorilist dispersioonanalüüsi, kordusmõõtmiste korral kordusmõõtmistega dispersioonanalüüsi. *Post Hoc* võrdluseks kasutati Fischeri LSD testi. Statistiliste võrdluste tegemisel kasutati Alpha taset .05. Dispersioonianalüüsikorral kasutati faktorite mõju suuruse hindamisel osalist eta ruutu ηp^2 .

TULEMUSED

Kirjeldav statistika

Tabel 1. Jätkajate ning väljalangejate psühholoogiliste küsimustike kirjeldav statistika 2007/08 andmestikus.

Alaskaala	Jätkajad (n= 80) M(SD)	väljalangejad (n=58) M(SD)	ala vahetanud (n=76) M(SD)
<u>Spordile Pühendumise Küsimustik</u>			
<i>Pühendimine</i>	4.13(.68)	3.93(.99)	4.00(.77)
<i>Nauding</i>	4.26(.61)	4.21(.85)	4.24(.73)
<i>Isiklik investering</i>	3.75(.65)	3.64(.96)	3.60(.75)
<i>Sotsiaalsed kontrollijad</i>	2.66(1.21)	2.40(1.08)	2.62(1.66)
<i>Võimalused</i>	3.96(.83)	3.80(.97)	3.93(.089)
<u>2 x 2 Saavutusmotivatsiooni Küsimustik</u>			
<i>Meisterlikkusele lähenemine</i>	4.29(.80)	4.41(.90)	4.34(.78)
<i>Meisterlikkusest hoidumine</i>	2.64(1.07)	2.84(1.07)	2.86(.95)
<i>Sooritusele lähenemine</i>	3.10(1.19)	3.12(1.19)	3.08(1.19)
<i>Sooritusest hoidumine</i>	3.25(.92)	3.38(.99)	3.43(.98)
<u>Rosenbergi Enesehinnangu Skaala</u>			
<i>RSES Skoor</i>	15.10(3.22)	15.26(3.45)	15.32(3.25)
<u>SEK Tajatud Käitumise vorm</u>			
<i>Juhendamine</i>	3.79(.69)	4.02(.63)	3.79(.70)
<i>Demokraatlik käitumine</i>	3.44(.81)	3.52(.84)	3.37(.81)
<i>Autokraatlik käitumine</i>	2.38(.79)	2.24(.98)	2.37(3.04)
<i>Sotsiaalne toetus</i>	3.03(.84)	3.3(.75)	3.04(.82)
<i>Positiivne tagasiside</i>	4.15(.81)	4.30(.86)	4.07(.93)

Märkus: M = aritmeetiline keskmine, SD = standardhälve

Gruppidevahelised erinevused 2007/2008 aasta andmetes

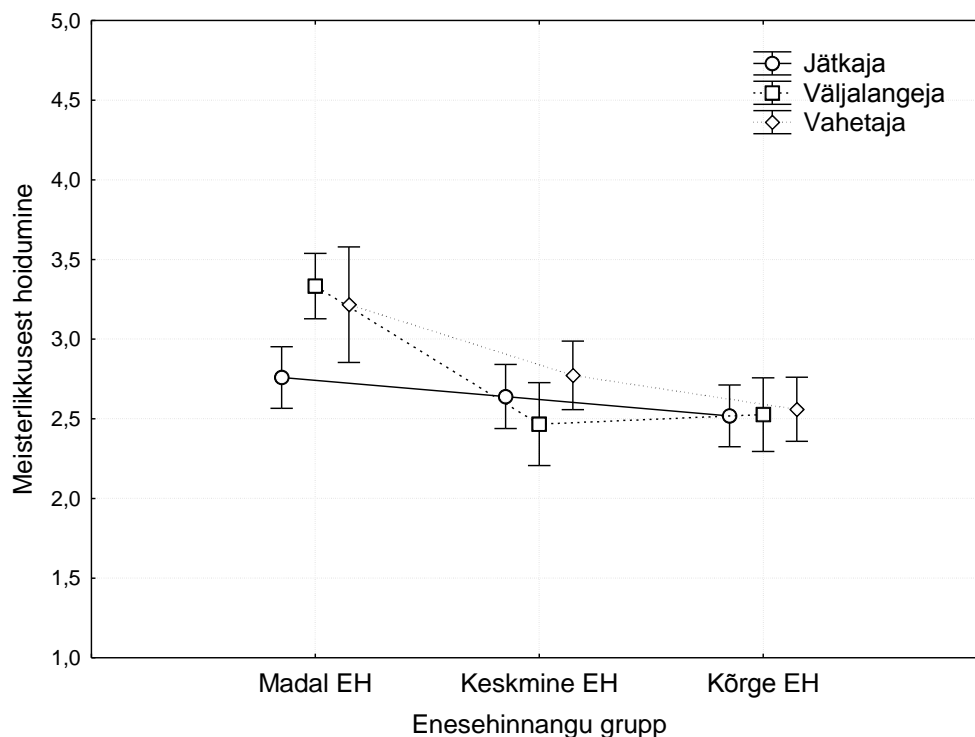
Analüüsima, kas kolme gruppi (jätkajad, väljalangejad, vahetajad) kuuluvate laste psühholoogiliste tunnuste seas ilmnes erinevusi juba 2007/2008 aastal kogutud andmetes, viisin läbi ühefaktorilise dispersioonanalüüsi, kus sõltumatuks tunnuseks oli jätkamise grupp (jätkajad, väljalangejad, vahetajad) ning sõltuvateks muutujateks kõik psühholoogilised tunnused. Analüüsi tulemusel selgus, et nii spordile pühendumise küsimustiku (SPK) alaskaalades, 2x2 saavutusmotivatsiooni küsimustiku alaskaalades, Rosenbergi enesehinnangu alaskaalades kui ka spordi eestvedamise küsimustiku (SEK) alaskaalades statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud (tabel 1). Seega saab öelda, et praeguseks sporditegemisest loobunud, spordiala vahetanud ning samal spordialal jätkanute psühholoogiliste tunnuste vahel ei ilmnenud erinevusi 2007/2008 aastal.

Enesehinnangu ja spordis jätkamise seosed

Uurimaks enesehinnangu ja jätkamise peamõjusid ning koosmõjusid 2007/2008 andmetes viisin läbi kahefaktorilise dispersioonanalüüsi, kus sõltumatuteks tunnusteks on jätkamise grupp (jätkaja, väljalangeja, vahetaja) ja enesehinnangu grupp (madal, keskmine, kõrge) ning sõltuvaks tunnuseks kõik psühholoogilised tunnused. SPK alaskaalade osas selgus, et sõltumata jätkamisest oli naudingu alaskaala skoor oluliselt seotud enesehinnanguga, $F(2,205) = 3,22$, $p = .042$, $\eta^2 = .030$.

2x2 motivatsiooni alaskaalade osas selgus, et sõltumata jätkamisest oli meisterlikkusele lähenemise alaskaala skoor oluliselt seotud enesehinnanguga $F(2, 205) = 4.31$, $p = .015$, $\eta^2 = .040$, osutades sellele, et madalama enesehinnanguga grupi lapsed andsid kõige madalama keskmise meisterlikkusele lähenemise hinnangu ja kõrgema enesehinnanguga lapsed kõrgeima keskmise meisterlikkusele lähenemise hinnangu. Vastupidiselt ilmes ka, et sõltumata jätkamisest oli meisterlikkusest hoidumise alaskaala skoor oluliselt seotud enesehinnanguga $F(2, 205) = 6.88$, $p = .001$, $\eta^2 = .063$, osutades sellele, et madalama enesehinnanguga grupi lapsed andsid kõige kõrgema keskmise meistrlikkusest hoidumise hinnangu ja kõrgeima enesehinnangu grupi lapsed madalaima keskmise meistrlikkusest hoidumise hinnangu. Põhjusel, et Utsali tööst (2010) tekkis oletus, et välja langevad noorema vanusegrupi madala enesehinnanguga lapsed, hinnati selle analüüsimise juures ka vanuse kui kaasmuutuja mõju. See ei osutunud aga statistiliselt oluliseks $F(2, 205) = 0.02$, $p = .89$, $\eta^2 < .000$.

Veel ilmnes, et 2007/2008 a andmetes oli madala enesehinnanguga jätkajatel oluliselt madalam meisterlikkusest hoidumine ($M = 2,76$, $SD = 1.27$) kui väljalangejatel ($M = 3,33$, $SD = .96$, $p = .043$) (joonis 1).



Joonis 1. Enesehinnangu ja spordist väljalangemise/jätkamise vastasmõju funktsioonina meistrlikkusest hoidumisest.

Enesehinnangul ei olnud olulist peamõju sooritusele lähenemisele ega sellest hoidumisele. Jätkamise ja enesehinnangu vahel statistiliselt olulisi koosmõjusid 2x2 alaskaalade skooridel ei ilmnenud.

SEK alaskaalade skooride osas jätkamise ja enesehinnangu vahel statistiliselt olulisi koosmõjusid ei ilmnenud. Samuti ei ilmenud enesehinnangu peamõju nimetatud alaskaalade skooridele.

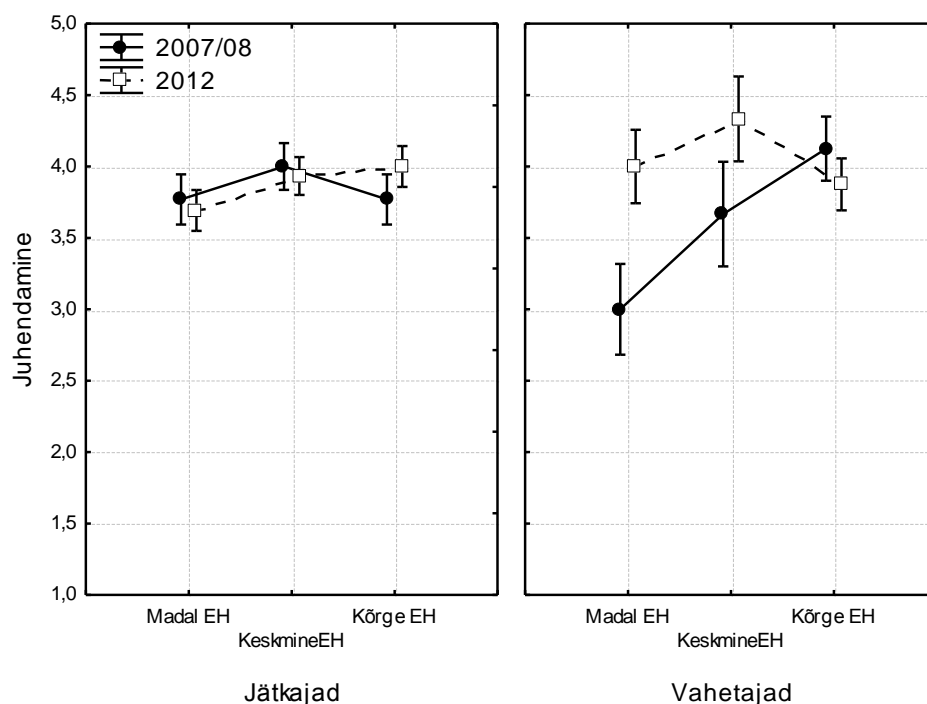
Ajalised muutused spordiga jätkajate psühholoogilistes tunnustes

Selgitamaks välja ajaliste muutuste mõju spordiga jätkajatel viidi läbi kahefaktoriline dispersioonanalüüs, kus sõltumatuteks muutujateks olid (a) individipõhine kordusmõõtmiste tunnus aeg (2007/08, 2012), (b) grupipõhine tunnus jätkamise tüüp (samas grupis jätkaja, vahetaja) ja (c) grupipõhine tunnus enesehinnangu grupp (madal, keskmine, kõrge), ning sõltuvaks muutujaks olid kõik mõõdetud psühholoogilised tunnused. Ühemõttelise peamõjuna

avaldus Sotsiaalsete piirajate tajutava mõju vähenemine aja jooksul kõikidel jätkajatel, $F(1, 54) = 21,94$, $p < .000$, $\eta^2 = .289$. Teise selge peamõjuna avaldus kõikidel jätkajatel sooritusest hoidumise eesmärgi vähenemine ajas, $F(1, 55) = 13.56$, $p = .001$, $\eta^2 = .035$.

Tajutud juhendamise osas selgus enesehinnangu ja jätkamise tüübi koosmõju, $F(2, 50) = 4.11$, $p = .022$, $\eta^2 = .141$. Post Hoc Fisheri LSD test näitas, et madala enesehinnanguga vahetajate hulgas oli enne treeningugrupi vahetamist 2007/08 tajutud treeneri juhendamine oluliselt madalam ($M = 3.00$, $SD = .82$) kui neli aastat hiljem teises grupi streenides ($M = 4.00$, $SD = .82$, $p = .016$).

Lisaks ilmnes erinevus ka madala enesehinnanguga jätkajate ja vahetajate vahel. Nimelt tajusid madala enesehinnanguga vahetajad 2007/08 oluliselt vähem juhendamist ($M = 3.00$, $SD = .82$) kui madala enesehinnanguga jätkajad ($M = 3.77$, $SD = .44$, $p = .021$), vt joonis 2.

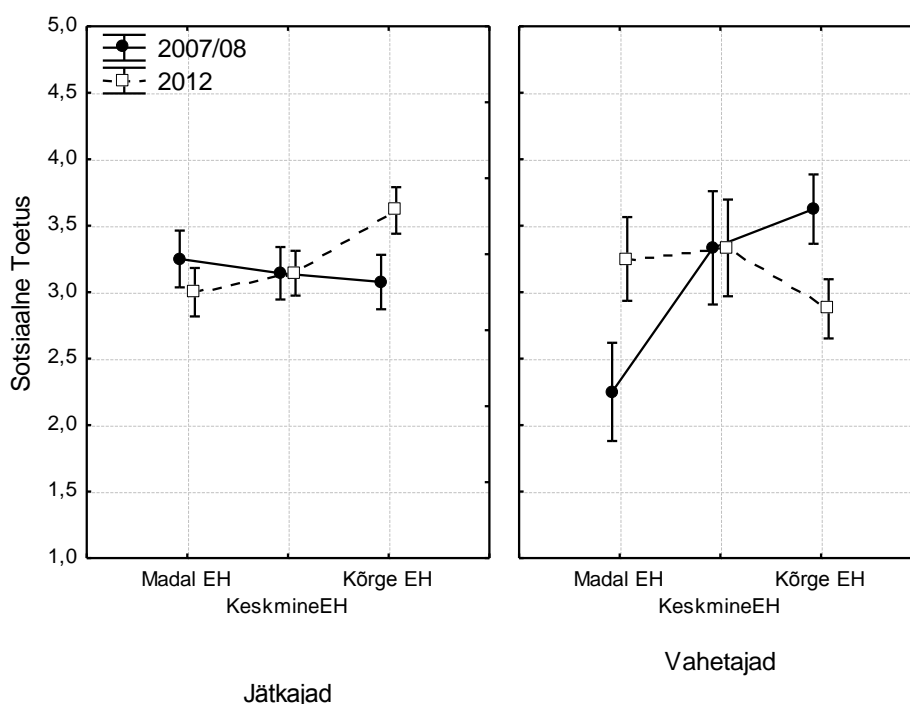


Joonis 2. Enesehinnangu ja jätkamise tüübivastasmõju tajutud juhendamise määrale.

Siinkohal olgu ka mainitud, et tajutud demokraatliku käitumise osas ilmnes sarnane koosmõju trend ning teatav erinevus madala enesehinnanguga vahetajate ajalisel hinnangul tajutud demokraatlikule käitumisele, kuid need ei osutunud statistiliselt oluliseks.

Sõltumata jätkamisest või vahetamisest ja enesehinnangust on aja jooksul oluliselt vähenenud tajutud autokraatliku käitumise määr. Aja faktori peamõju $F(1, 47) = 18.16, p < .001, \eta^2 = .279$. Olgu öeldud, et kõige väikesem oli see vähenemine kõrge enesehinnanguga lastel, ent aja ja enesehinnangu koosmõju ei olnud statistiliselt oluline.

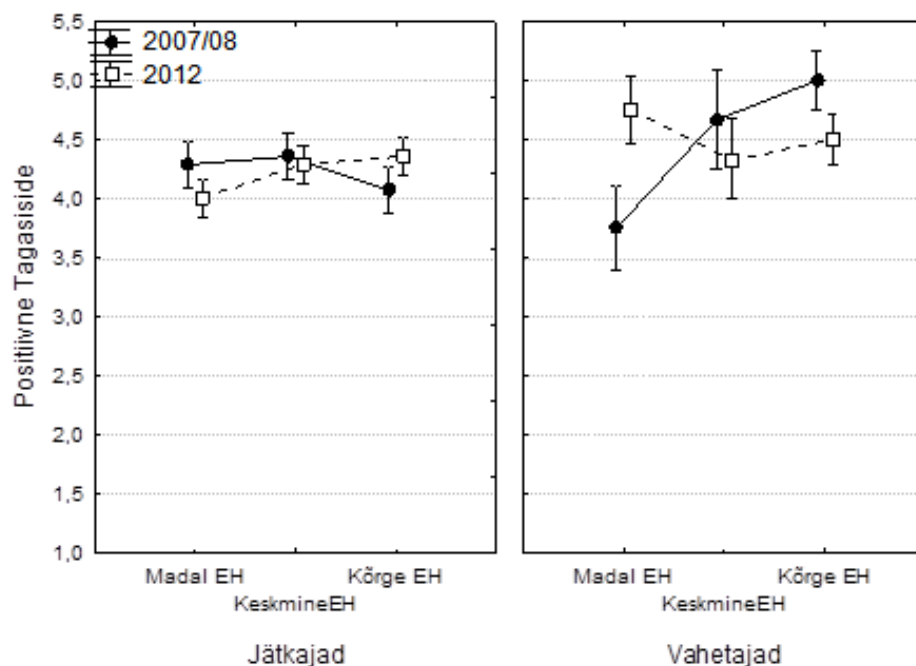
Tajutud sotsiaalse toetuse osas selgus enesehinnangu ja jätkamise tüübi koosmõju, $F(2, 48) = 5.77, p = .006, \eta^2 = .194$. Post Hoc Fisheri LSD test näitas, et madala enesehinnanguga vahetajate hulgas oli enne treeningugrupi vahetamist 2007/08 tajutud treeneri sotsiaalne toetus mõnevõrra madalam ($M = 2.25, SD = .50$) kui neli aastat hiljem teisel spordialal treenides ($M = 3.25, SD = .96, p = .058$). Lisaks ilmnes ka erinevus madala enesehinnanguga jätkajate ja vahetajate vahel: madala enesehinnanguga vahetajad tajusid 2007/08 oluliselt vähem sotsiaalset toetust ($M = 2.25, SD = .50$) kui madala enesehinnanguga jätkajad ($M = 3.25, SD = .87, p = .013$), (joonis 3). Samas oli kõrge enesehinnanguga vahetajatel aja jooksul tajutud sotsiaalne toetus vähenenud (vastavalt $M = 3.63, SD = .74$ ja $M = 2.88, SD = .84, p = .046$).



Joonis 3. Enesehinnangu ja jätkamise tüübi vastasmõju tajutud sotsiaalse toetuse määrale.

Sarnane muster avaldus ka tajutud positiivse tagasiside osas. Ilmnes jätkamise grupi ja enesehinnangu koosmõju: $F(2, 51) = 6.85, p = .002, \eta^2 = .121$. Madala enesehinnanguga

vahetajad kogesid 2007/08 oluliselt vähem positiivset tagasisidet ($M = 3.57$, $SD = .50$) kui 2012. samal spordialal jätkajad ($M = 4.28$, $SD = .73$, $p = .014$, joonis 4).

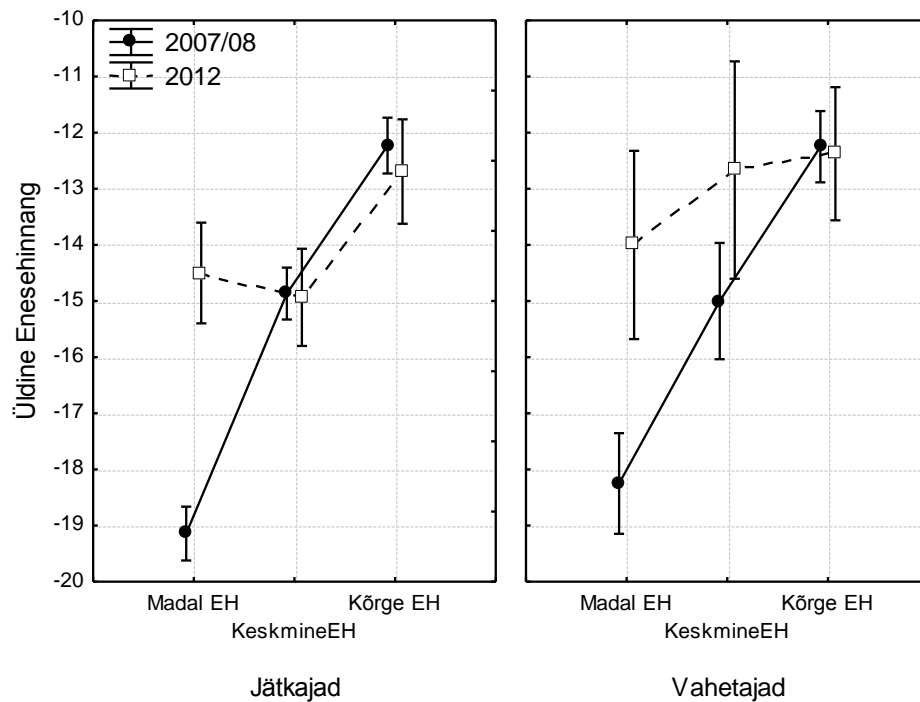


Joonis 4. Enesehinnangu ja jätkamise tüübi vastasmõju tajutud positiivse tagasiside määrale.

Hinnates enesehinnangu ajalisi muutusi selgus, et erinevatesse enesehinnangu gruppidesse kuuluvate laste enesehinnangu muutus aja jooksul erinevalt, aja faktori (2007/08, 2012) ja enesehinnangu grupi koosmõju $F(2, 51) = 5.26$, $p = .008$, $\eta^2 = .171$. Ehkki samal spordialal jätkajate ja vahetajate vahel erinevusi ei ilmnenud (jätkamise tüübi peamõju $F(1, 51) = 1.27$, $p = .266$), on joonisel 5 jätkamise tüübid illustratiivsuse suurendamise eesmärgil esitatud eraldi. Ilmnes asjaolu, et madala enesehinnanguga lapsed olid oma 2007/08 mõõdetud madalat enesehinnangut ($M = 18.94$, $SD = 3.00$) tõstnud nelja aasta jooksul oluliselt ($M = 14.38$, $SD = 2.73$, $p < .001$).

Üheks põhjuseks, miks madala enesehinnanguga laste enesehinnang võib olla aja jooksul tõusnud, on loomulik arenguline muutus. Et seda seletust kontrollida, võrdlesin 2007/08 vanema vanusegrupi madala enesehinnanguga laste (uuringu ajal olid 11-13-aastased) keskmist enesehinnangut ($M = 19.44$, $SD = 3.94$) noorema vanusegrupi 2012 madala enesehinnanguga laste (uuringu ajal olid 11-13-aastased) keskmise enesehinnanguga ($M = 14.22$, $SD = 3.11$). Selgus, et ehkki need lapsed olid mõõtmise hetkel ühevanused, oli

2012. a. mõõdetud laste enesehinnang oluliselt kõrgem kui 2007/08. aastal mõõdetud laste enesehinnang ($p = .003$). Seega näib, et enesehinnangu muutus on seotud pigem treeningutel osalemisega, mitte lihtsalt vanemaks saamisega.



Joonis 5. Enesehinnangu grupi ja üldise enesehinnangu ajaline muutus. Üldise enesehinnangu ajalised muutused funktsioonina 2007/08. aastal mõõdetud enesehinnangust. Üldine enesehinnang on esitatud negatiivsete väärtustega illustratiivsuse suurendamiseks.

ARUTELU

Käesoleva seminaritöö eesmärgiks oli võrrelda 2007/2008 taguse ajaga spordiala vahetanud noorsportlaste psühholoogilisi tunnuseid nendega, kes olid jäänud sama spordiala juurde ning nendega, kes olid sporditegemise lõpetanud. Samuti analüüsisime spordiala vahetanud laste psühholoogiliste tunnuste muutuseid 4 aasta jooksul.

Analüüsides 2012. aastal samal spordialal jätkanud, spordiala vahetanud ning väljalangenud laste psühholoogilisi tunnuseid 2007/08 aasta andmete põhjal, selgus mõneti üllatuslikult, et nii vahetajad, jätkajad kui väljalangenud ei erinenud 2007/08. aastal ühegi üksiku psühholoogilise tunnuse poolest. Üllatav sellepärast, et varasemad uuringud justkui viitavad sellele, et motivatsioonilised tegurid võiksid ennustada spordist väljalangemist (Decy & Ryan 2012).

Uurides enesehinnangu ja jätkamise peamõjusid ning koosmõjusid laste 2007/2008 andmetes, leidsin saavutuseesmärkide osas, et sõltumata sellest, kas jätkati või loobuti sporditreeningutel osalemisest, oli meisterlikkusele lähenemise alaskaala skoor oluliselt positiivselt seotud enesehinnanguga. Ehk lapsed, kelle enesehinnang oli kõrgem, hindasid endi orienteeritust olevat eelkõige meisterlikkusele lähenemisele, olles kannustatud õppimissoovist ning pidasid kõige tähtsamaks areneda treeningutel võimalikult palju, sealjuures muretsemata oma suutlikkuse või potentsiaalse läbikukkumise pärast.

Ühe tähtsama tulemusena andmete *post hoc* analüüsimisel leidsin enesehinnangu ja 2x2 saavutusmotivatsiooni tunnuste osas koosmõju madala enesehinnangu ja meisterlikkusest hoidumuse vahel. Selgus, et välja on langenud suurema tõenäosusega need lapsed, kellel on nii madal enesehinnang kui ka kõrge meisterlikkusest hoidumise motivatsioon võrreldes keskmise või kõrge enesehinnanguga lastega. Ehk siis lapsed, kelle hinnang enese võimekusele ja väärtuslikkusele on teistest eakaaslastest madalam ning kes muretsevad, et ei pruugi treeningutel nii hästi hakkama saada kui nad sooviksid, on nelja aasta jooksul sporditegemise lõpetanud. Selle üheks põhjuseks võib olla asjaolu, et kuigi laps püüab hoiduda teistest vähem õppimisest ja omandamisest, siis tänu madalale enesehinnangule tundub talle siiski, et on omandanud teistest vähem. Samuti võib tema motivatsiooniline orientatsioon omakorda mõjutadagi tema tulemusi negatiivselt. Meisterlikkusele ja sooritusele lähenemise positiivsemat mõju tulemustele on täheldanud ka varasemad uurimused (Ntoumanis, Thogersen-Ntoumani & Smith, 2009).

Meisterlikkusele lähenemise, sooritusele lähenemise ega sooritusest hoidumise komponentide ning enesehinnangu vahel olulisi koosmõjusid ei ilmnenud.

. Urides psühholoogiliste tunnuste ajalisi muutusi spordiga jätkajatel, ilmnesid mitmed olulised seosed. Esmalt ilmnes tajutud juhendamise osas jätkamise ja enesehinnangu koosmõju. Nimelt oli madala enesehinnanguga spordiala vahetanud lastel 2007/08 aastal tajutud juhendamine oluliselt madalam kui 2012. aastal teise spordialaga tegeledes. Samuti ilmnesid erinevused madala enesehinnanguga samal spordialal jätkanute ning spordiala vahetanute vahel. Nimelt tajusid madala enesehinnanguga spordiala vahetanud lapsed 2007/08 aastal oluliselt vähem juhendamist kui madala enesehinnanguga jätkajad. 2012 aastal aga olid vastavad hinnangud enam vähem sarnased. Samasugune tendents tuli välja ka nii sotsiaalse toetuse kui ka tajutud positiivse tagasiside tajumises. Madala enesehinnanguga spordiala vahetanud lapsed tajusid 2007/2008 oluliselt vähem sotsiaalset toetust kui ka positiivset tagasiside oma oskuste kohta. Pärast spordiala vahetamist aga tõusis madala enesehinnanguga lastel nii tajutud juhendamise, positiivse tagasiside kui ka sotsiaalse toetuse hinnangud. Seega võib arutleda, et spordiala vahetamise üheks põhjuseks võib olla madala enesehinnangu ning madala tajutud juhendamise, sotsiaalne toetuse ja positiivse tagasiside kombinatsioonid. Sellest tulenevalt oleks aga treeneritel võimalik hoida spordiala juures madala enesehinnanguga lapsi, pühendades aega juhendamisele, andes positiivset tagasisidet ja tagades sotsiaalse toetuse treeningutel. Samuti suurendab demokraatliku otsustustiili kasutamine laste tajutud autonoomsust ning seeläbi ka jätkamise tõenäosust (Amorose & Anderson-Butcher, 2006; Cumming, Smith & Smoll, 2006).

Enesehinnangu ajalise muutuse uurimisel selgus, et lapsed, kellel oli 2007/2008 aastal madal enesehinnang on nüüdseks oma enesehinnangut tõstnud. Seda nii samal spordialal jätkajate kui ka spordiala vahetanud laste seas. Urides, kas selle põhjuseks võib olla laste loomulik areng, võrdlesin 2007/2008 vanema vanusegrupi madala enesehinnanguga laste (uuringu ajal 11-13 aastased) keskmist enesehinnangut noorema vanusegrupi 2012 madala enesehinnanguga laste (uuringu ajal 11-13 aastased) keskmise enesehinnanguga ning leidsin, et kuigi lapsed olid ühevanused, oli 2012 mõõdetud laste enesehinnang oluliselt kõrgem kui 2007/2008 mõõdetud laste enesehinnang. Üheks selle põhjuseks võibki olla asjaolu, et tegeledes spordialaga, mis on meeldiv, sisemiselt motiveeriv, suunatud ülesande meisterlikkuse omandamisele ning on lapsele jõukohane, tõusebki lapse enesehinnang (Hein & Hagger 2007). Antud hüpoteesi kinnitamiseks ning põhjapanevate järelduste tegemiseks oleks äärmiselt huvitav saada ka sporditegemisest loobunud laste kordusandmed.

Lõpetuseks rõhutaksin asjaolu, et kuigi kordusandmete hulk samal spordialal jätkanute kohta oli küllaltki esinduslik (55 last), siis spordiala vahetanud laste puhul oli kordusandmete

hulk mõneti väiksem (15 last). Sellest tulenevalt moodustusi küllaltki väikse esinduslikkusega enesehinnangu rühmad (5-5-5), mille abil joonistusi küll välja teatavad tendentsid, kuid, mida tasuks põhjalikumalt uurida suurema valimiga.

KIRJANDUSE LOETELU

Amarose, A.J., Butcher, D. A. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athlete : A test of self-determined theory.

Psychology of Sport and Exercise, 8, 654-670.

Cumming, S. P., Smith, R. E., Smoll, F.L.(2006). Athlete- Perceived Coaching Behaviors:Relating Two Measurement Traditions. *Journal of sport & Exercise Psychology* ,28, 205-213.

Deci, E. L.,& Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York : Plenum Press

Deci, E.L, & Ryan, R.M. (2000). The ``What`` and ``Why`` of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Elliot, A.J. and M.A. Church, *A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation*. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1997. 72(1): p. 218-232.

Hein, V., & Hagger, M.S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of Sports Sciences*, 25, 149-159.

Hewitt, John P. (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 217-224.

Jakobs, J.E., Lanza, S., Osgood, D.W., Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Changes in Children`s Self- Competence and Values: Gender and Domain Difference across Grades One through Twelve. *Child Development*,73, 2,509-527

Le Bars, H., Gernigon, G., Ninot, G. (2008). Personal and contextual determinants of elite young athletes` persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 19, 274-285.

Maehr, M. L. & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In: N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology*, Vol. II, pp. 221-267. New York: Academic Press.

March, H. W., Perry, C., Horsely, C., Roche, L.(1995). Multidimensional Self-Concepts of Elite Athletes: How Do They Differ From the General Population? *Journal on Sport &*

Exercise Psychology, 17, 70-83.

Molinero, O., Salguero, A., Tuego, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of Sport Behavior*, 29, 3.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, M.A.: Harvard University Press.

Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., & Smith, A. (2009). Achievement goals, selfhandicapping and performance: A 2x2 achievement goal perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27, 1471-1482.

Pullmann, H., Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality stability and personality correlates in Estonia. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.

Rattas, N. (2012) *Enesehinnangu ja meisterlikkuse eesmärkide roll noorsportlaste spordist väljalangemise. Longituuduuring*. Magistritöö kehalise kasvatuse ja spordi erialal. Tartu Ülikool, spordipedagoogika ja treeningõpetuse instituut, Tartu.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Sage, G. (1977). *Introduction to motor behaviour: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15.

Shaffer, D.R., Wittes, E. 2006. Women`s Pregollege Sports Participation Enjoyment of Spots, and Self-esteem. *Springer Science + Business Media*, 55, 225-232

Sirge, K. (2008). *Spordi Eestvedamise Küsimustiku adapteerimine Eesti individuaalsportlaste ja treenerite valimil*. Tartu Ülikool, spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut, Tartu.

Utsal, K. (2010). *Motivatsiooniliste aspektide, enesehinnangu ja tajutud eestvedamiskäitumise seosed 7-15 aastastel noorsportlastel*. Magistritöö kehalise kasvatuse ja spordi erialal. Tartu Ülikool, spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut, Tartu.

Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in physical education. M.P. Zanna (ed.), *Advances in experimental social psychology: Vol. 29* (pp. 271-360) New York: Academic Press

Vallerand, R. J. (2001) A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In: G.Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics

Vallerand, R.J. (2007) A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In: M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 225-279). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vallerand, R.J., Loisier, G.F. 1999. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sports Psychology*, 11, 142-169

Wang, C. K. J., Biddle, J. H. S., & Elliot, A. J. (2007). The 2 x 2 achievement goal framework in a physical education context. *Psychology of Sport & Exercise*, 8, 147-168.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Gerd Koorits